

Infoblatt JUNI- JULI – AUGUST 2022 –

Liebe Sportler ! Seit 1.Juni 2022 beginnt die HAUPTSAISON 2022 in der Freiluft.

Wettkämpfe und wichtige Termine :

Im Juni/Juli stehen einige Wettkämpfe an, von denen für die AK 14/15 der absolute Höhepunkte die Mitteldeutschen Meisterschaften (MDM) im heimischen Gotha sind und für die AK 7-13 der E-Kaderwettkampf (**Mittwoch, 06.Juli.2022**) in Erfurt (**Treffpunkt 15:30 Uhr Kauflanddach-Erfurt Süd**) und das LG Ohra – Energie Sportfest am **Samstag, den 9.Juli 2022** AK 7 – 15 vor den Sommerferien in Gotha - **Treff 7 Uhr 25 Katzenaue.**

Wichtige Wettkämpfe :

Sa, 04.06.2022	OHRDRUF	Pfingstmeeting Treff – 8:30 Uhr Stadion Ohrdruf 7:25 Uhr Katze
Sa/So 11./12.06.2022	GOTHA	Thüringer Landesmeisterschaften AK 12 – Erwachsene Meldesluß : Fr, 03.06.2022 bis 23:30 Uhr !! Treff : 8:30 Uhr Volksparkstadion Gotha 7:15 Uhr Katze
Sa 26.06.2022	GOTHA	Mitteldeutsche Meisterschaften AK 14/15
Mi 06.07.2022	ERFURT	E-Kader WK ab AK 7 - 13
Sa/So 09.-10.07.2022	BREMEN	DM AK 15
Sa 09.07.2022	GOTHA	LG Ohra- Energie Sportfest AK 7 - 15
Sa 09.07.2022	Neustadt (Gerstungen)	Kugelstoßen WM Quali mit Nachwuchs-WK
Fr- So 15.07.-17.07.2022	ULM	Deutsche Jugendmeisterschaften AK 16-19

Wichtige Termine :

Do/Fr 02.06./03.06.2022 Stadion ab 17:30 – 18:30 Uhr **SPORTSACHENBÖRSE**
Mo 06.07.2022 Stadion ab 17:30 – 18:30 Uhr

- Verkauf Sportsachen
- neue Sportler

a) 22,00 Euro mitbringen (kleines Paket)

- 1 T-Shirt gibt es und 50 % Rabatt auf alles

b) 77,00 Euro mitbringen- es gibt 6 x Teile inkl. Spikes und 50 % Rabatt auf alles

Ferien Training (und evtl. Wettkampf) – bis So 24.07.2022 einplanen.

SOMMERPAUSE : Mo 25.07.2022 bis Di 23.08.2022

Training FERIEN und Orientierung (rot/blau/gelb/grün) ab neuem WK-jahr ab 1.10.

Sportler bis AK 11 machen 3 Wochen frei und führen **4 – 6 x TE nach Trainingsplan** durch und dazu **4 x TE** in anderen Sportarten (Rad, Schwimmen, Rollschuhe, Wandern...)

Sportler ab AK 12 trainieren :

FOS – freizeitorientierter Sportler – **blau**

Er trainiert nur zur persönlichen Fitness und Gesundheit und möchte seine Schulsportnote verbessern. Wettkämpfe nur im Kreis- und für Schule.

Startpaß : KEIN Startpaß
Trainingshäufigkeit : 2 – 4 x im Monat/0,5 – 1 x pro Woche
Ferien : **3 x Wochen frei/ 6 x TE in 3 x Wochen**

WOK – Wettkampforientierter Sportler – **rot**

Er trainiert zum Erhalt einer guten Leistung in einer Hauptdisziplin, verstärkt auf Bedarf die Vereinsstaffeln und tritt zu Wettkämpfen vorwiegend in Eisenach oder Nachbarkreisen an. Landesmeisterschaftsteilnahme nur in Hauptdisziplin und in Staffel.

Startpaß : Startpaß
Trainingshäufigkeit : 6 x – 8 x im Monat/2 x (1,5 x) pro Woche
Ferien : **2 x Wochen frei/1 x Woche - 4 x allgemeine TE/
3 x Wochen - 6 x TE**

MOS – Meisterschaftsorientierter Sportler – **gelb**

Er trainiert mit dem Ziel, bei Thüringer M. unter die Top 8 (Finale zu kommen) und als Höhepunkt an Mitteldeutschen M. (Einzel) und Deutschen M. (Staffel), teilzunehmen.

Startpaß : Startpaß
Trainingshäufigkeit : 12 x im Monat/3 x pro Woche
Ferien : **2 x Wochen frei/1 x Woche – 4 x allgemeine TE/
3 x Wochen – 9 x TE**

LOS – Leistungsorientierte Sportler - **grün**

Ziel: Deutsche Meisterschaften ab AK 14 - 4 x – Training wöchentlich, ab AK 16 – 6 x
Sportler LOS erhalten ab AK 14 FÖRDERVERTRAG, wenn Norm DM geschafft wird !

Ferien : **2 x Wochen frei/1 x Woche – 4 x allgemeine TE/
3 x Wochen – 12 x TE**

Jeder Sportler ab AK 12 wird ab 01.09.2022 eingeordnet die die entsprechenden Trainingsgruppen (blau/rot/gelb/grün), einerseits zu 66 % aus der Analyse der erreichten Ergebnisse in der Hauptsaison und zu 33 % nach eigener Einschätzung.

FERIEN Trainingseinheiten :

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf - habt ihr alle im Frühjahr bekommen – Heimtrainingspläne) – verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1...)

TE Ausdauer 1	TE Kraft 1	TE Schnelligkeit 1	Sprungkraft 1	Tempoläufe 1
6 km (6:00 – 6:20 min/km) 36 – 38 min	2 x Serien : 12 x 20 AKÜ 2 x Serien : 10 x 15 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..)	3 x STL 60m, 80m, 100m Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P./3 x SERIEN : (3 x 20 m/2 x 30 m/1 x 40 m) 10 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 4 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 60 x Seil beid, 20 x Anhock Geländer, 15 x + 10 x Hockstreck)	3 x STL 100 m 4 x (3 x 200 m n.I./ 70 %) 4 min Pause/12 min SP (Serienpause) (38 s – 46 s)
TE Ausdauer 2	TE Kraft 2	TE Schnelligkeit 2	Sprungkraft 2	Tempoläufe 2
5 km (5:24 – 5:42 min/km) 27 – 28:30 min	3 x Serien : 20 x li 20 x re 40 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) 2 x (15 x 20) AKÜ	2 x D-STL 100 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 4 x 60 m und 2 x 75 m (5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m 4 x 20 m AL 4 x Serien : 6 – er hop li, 6 – er hop re 8 x Steige li, re 12 x Sprungläufe 20 Treppen beid	2 x STL 80 m 3 x (2 x 600 m n.I./75 %) 6 min P./ 10 min SP 2:15 – 2:40 min + 6 x 125 m n.I. Rasen
TE Ausdauer 3	TE Kraft 3	TE Schnelligkeit 3	Sprungkraft 3	Tempoläufe 3
3 km (4:40 min – 5:00 min/km) 14 – 15 min + 2 x 1 km (4:20 min) je 6 min P.	4 x Serien : 15 x 10 AKÜ + 15 x li , 15 x re 30 x beid Fußstrecker/beuger	3 x STL 70 m 8 x 20 m AL mit 3 min P. 5 x 50 m mit 6 min P. (85 %) 6 x 100 m n.I. (70%)	1 x STL 100 m 6 x 15 m 6 x Serien : 10 Steige li, 10 Steige re, 12 SL	1 x D-STL 120 m 5 x (300 m n.I. – 66 s – 72 s- 6 min P.- 200 m n.I.-36 s – 40 s) 10 SP

In den Ferien ist Training am :

Montag, 18.07.22
Mittwoch, 20.07.22
Donnerstag, 21.07.22 immer 15:00 Uhr und dann wieder am

Mittwoch, 24.08.2022
Freitag, 26.08.2022 je um 15:00 Uhr

Bleibt gesund, trainiert weiter fleißig und in den Ferien neben Erholung nach Plan und schaut unbedingt zu den **Berichten** auf die Homepage : www.LG-Ohra.de /SV-Einheit.de – alles ist aktuell aufbereitet.

Auf www.tlv-sport.de und www.ladv.de, findet ihr Ausschreibungen und Zeitpläne.

Auf www.leichtathletik.de könnt ihr auch die aktuelle Deutsche Bestenliste sehen.

International stehen EM und WM an- verfolgt die Ereignisse und jetzt schon vorab, schöne Sommerferien und zuvor bestmögliche sportliche Erfolge ☺

Peter_Grueneberg@web.de

SOMMERPAUSE : Mo 25.07.2022 bis Di 23.08.2022

Ab Dienstag, 30.08.2022 wieder normaler Trainingsbetrieb im Stadion laut Plan

Mo 17 Uhr 45
 Di 16 Uhr 00
 Mi 15 Uhr 15
 Do 16 Uhr 00
 Fr 16 Uhr 00